

Ce que l'ASLEC vous propose

un accueil les mercredis de 14h à 17h



14, 21 et 28 janvier



dans la grande salle de l'ASLEC

pour se retrouver, partager un goûter,
discuter ou simplement chiller sur les
canapés...

Avec le soutien de Sierre Partage

une soupe solidaire les jeudis de 18h à 21h



15, 22 et 29 janvier



dans la grande salle de l'ASLEC

pour partager une soupe, passer un moment
ensemble, faire communauté...

*Merci au Bourgeois, à la Villa et au Capri qui nous
offrent les soupes*



ASLEC

accueils gratuits et
sans inscription

Toute la région est touchée

Comment faire face
aux émotions qui
nous traversent ?



ASLEC



Ne pas rester seul·e

Que le drame te touche
directement ou non, cela reste
difficile à vivre.

En discuter avec tes proches ou
des professionnel·le·s
accessibles peut aider :

profs, médiation scolaire, psychologues,
travailleurs et travailleuses sociales...



ASLEC

Les ressources existantes



CIAO.CH (11-20 ans) et
ontecoute.ch (18-25 ans)

des professionnel·le·s répondent aux questions; un forum entre jeunes permet d'échanger. Gratuit et anonyme.



147 : ligne d'écoute pour jeunes

discuter avec des conseillers et
conseillères par appel ou sur Whatsapp.
Gratuit.



ASLEC

Se couper des images difficiles

Les réseaux sociaux permettent de s'informer et d'en parler mais attention aux images crues et à la surinformation.

N'hésite pas à poser ton téléphone et faire des pauses pour ne pas surcharger ton esprit.



ASLEC

Vivre ses émotions

C'est ok de se sentir mal même si tu n'es pas directement impacté.e.

C'est aussi ok d'avoir des moments où tu rigoles et où ça va bien, même si tu es triste : c'est ton corps qui te protège. Ça ne veut pas dire que tu oublies.



ASLEC



Prends soin de Toi

Occupe-toi avec des choses qui
te font du bien :

Faire du sport (sans risque), écouter de la
musique, regarder des vidéos, faire des
jeux, passer du temps avec tes proches, se
retrouver avec des ami•e•s...

Laisse sortir les émotions si elles
le doivent. Chacun•e vit ce
moment comme il ou elle peut.



Faire communauté à Granges

une rencontre solidaire
le mercredi 14 janvier de 18h à 21h
dans la salle de la Bourgeoisie de Granges

pour partager une assiette valaisanne,
passer un moment ensemble, faire
communauté...

*Merci aux partenaires qui nous offrent
l'apéritif*

en partenariat avec les
Familles Tapagoilles

